

Von der Anstrengung zur Bewegung von Innen

Du weißt, was es bedeutet in Anstrengung zu leben. Leichtigkeit entsteht dann, wenn wir mit unserem Inneren in Einklang sind und dieses nach Außen bringen können. Wir sind nur häufig zu sehr mit unserem nach außen orientierten, kontrollierenden Verstand identifiziert, um unsere innere Energie und ihre Bewegungen wahrzunehmen und in sie zu vertrauen.

Katsugen Undo öffnet Wege uns mit dieser inneren Kraft zu verbinden und über spontane, ausgleichende Bewegungen des Körpers Selbstheilungskräfte frei zu setzen. Die Methoden des Katsugen Undo gehen zurück auf den japanischen Heiler Nagoshi.



Anando Würzburger

Anando Würzburger leitet seit 1982 Seminare. Sie verbindet östliche Praxis der Körperübungen und Meditation mit westlichem psychologischem Verständnis. Ausgebildet in Seitai und Katsugen Undo durch Mutsuko Nomura Seinsei. Anando entwickelte die Hara Awareness® Massage und lehrt unter anderem in der Weiterbildung zum Meditationslehrer und in dem Sammasati Training für spirituelle Therapie.

Mehr unter:
www.hara-awareness.de

Kontakt:
ninaloesel@gmx.net
Tel. 0151. 67 10 48 56



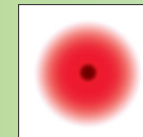
Sommergruppe in der Toskana



**Katsugen Undo und
Hara Awareness
mit
Anando Würzburger**

Juli/August 2016

Hara Awareness®



Der Bauch ist die „Quelle des Lebens“

Im japanischen wird das Hara, der Bauch, als “die Quelle des Lebens“ bezeichnet. Hier liegt unsere lebensbejahende Urkraft. Wir nennen es vielleicht Bauchgefühl. Wichtig ist, dass es weiß, was gut für uns ist. Im Bauch werden außerdem wichtige Botenstoffe für das Gehirn hergestellt, die für gute Stimmung sorgen, und er ist der Sitz unseres Immunsystems.

Das Hara, der Bauch, balanciert aus zwischen Fühlen, Denken und Sein und sorgt dafür, dass wir den Herausforderungen des Alltags mit gelassener Kraft begegnen können. Hara Awareness verbindet Übungen zur Bauchatmung und Hara Zentrierung mit Massage und Meditation, alles gute Wege Stress abzubauen und uns für einen gesunden Energiefluss zu öffnen. Denn wenn es unserem Bauch gut geht sind wir glücklich.

Dieser Kurs vermittelt unter anderem die Basis der Hara Awareness Arbeit und wird für die Ausbildung angerechnet.



Aus inneren und äußeren Quellen schöpfen

Das Seminarhaus liegt zwischen Olivenhainen in einem großen Areal wilder, hügeliger Toskanalandschaft... eine Einladung zum Verweilen. Der Platz ist wenige Autominuten vom Meer entfernt.

So sieht ein Tag aus

Der Tag beginnt um:
7.30 – 8.30 mit Qi Gong oder Yoga für Faulenzer.

Die Seminarzeit ist:
9.30 – 13.00 und 17.15 – 19.15 Uhr.
und wir lassen den Tag ausklingen mit einer stillen Abendmeditation. In der langen Siesta und an zwei freien Nachmittagen gibt es genügend Zeit für gemeinsame Badeausflüge ans Meer.

Termin

26. Juli bis 2. August 2016

Preis

490,00 €

Veranstaltungsort

Toskana, Italien

Sommercamp in der Toskana

26. Juli – 2. August 2016

Beginn 19.00 Uhr, Toskana, Italien

Ende 2. August 15.00 Uhr

Ein Verlängerungstag für Badeurlaub möglich.

Seminarkosten

490 €

- **435 €** für Mitglieder des Hara Awareness® Networks
- **15% Frühbucherrabatt** bei Buchung bis zum 1. April
- **25% Rabatt** bis zur Vollendung des 25. Lebensjahres

Es kann nur ein Rabatt in Anspruch genommen werden.

Unterbringung und vegetarisches Essen

pro Tag:

60 € im Mehrbettzimmer (3-4 Personen)

70 € im Doppelzimmer pro Person

Reiseverbindungen

Preiswerte Flüge nach Pisa, Florenz oder Bologna mit Tuifly, Germanwings auch ab Köln. Von Pisa mit dem Zug nach Cecina.

Informationen u. Anmeldung

ninaloesel@gmx.net

Tel. 0151. 67 10 48 56

mit diesem Blatt (Rückseite) per Post oder per Internet:

www.hara-awareness.eu/termine/16-sommercamp

Bankverbindung:

Ursula Würzburger Stadtsparkasse KölnBonn

BLZ 370 501 98, Kt Nr. 19022 17080

Anmeldung

Name

Tel Nummer

Email

Adresse

Mein Platz ist reserviert mit Eingang des Betrages von 150 € auf das oben genannte Konto: Bei Absage des Seminar vor dem 1. Juli 2016 wird eine Bearbeitungsgebühr von 35 € und ab dem 1. Juli wird die gesamte Anzahlung einbehalten.

Ich übernehme volle Verantwortung für meine Person und unterrichte den Trainer über etwaige gesundheitliche Probleme oder eine eventuell bestehende Schwangerschaft. Ich erkenne die Anmelde- und Teilnahmebedingungen an.

Veranstalter

Institut für Hara Awareness® Anando U. Würzburger,
Beneisstr. 33, 50672 Köln, USt. - ID Nr. DE163379412
www.hara-awareness.de

Ort/Datum

Unterschrift

